



Abbuffate di Natale, i consigli della nutrizionista per tornare in forma: «No digiuni ma fare sport»•

Descrizione

(Adnkronos) «Cenoni, pranzi e aperitivi durante le feste sono un'occasione per stare in famiglia e con gli amici. Giusto, quindi, trasgredire e concedersi delle «coccole». Tuttavia, dal 26 al 30 dicembre, cos'è come con l'inizio del nuovo anno, è bene prendere le scarpe da ginnastica per andare a camminare o, se si preferisce, salire in sella alla bicicletta se non si ha voglia di andare in palestra». Tra i tour de force enogastronomici di Vigilia e Natale e il cenone di San Silvestro niente bibitoni detox né digiuni intermittenti. Per smaltire le calorie in eccesso il movimento resta l'unica arma efficace. Cos'è Silvia Migliaccio, specialista in endocrinologia e nutrizione umana, presidente della Società italiana di scienze dell'alimentazione (Sisa), spiega all'Adnkronos Salute come ritornare gradualmente a un'alimentazione sana, evitando diete drastiche, per rimettere in sesto l'organismo prima del cenone di Capodanno.

«In questi giorni è bene bilanciare gli eccessi con pasti più leggeri» raccomanda Migliaccio «privilegiando proteine magre e verdure, mantenendo una buona idratazione (acqua, tisane) e reintroducendo carboidrati integrali nei pasti successivi, senza saltare i pasti, e preferendo cotture leggere per aiutare la digestione e preparare il corpo al rientro alla normalità, evitando stress e sensi di colpa». E alla domanda se faccia bene ricorrere alla crono-nutrizione, il regime alimentare che si fonda sull'assunzione di determinati alimenti in precisi momenti della giornata seguendo i ritmi della cronobiologia, l'esperta risponde: «Cenare presto per non ingrassare è inutile senza uno stile di vita sano. Oggi, dopo la cena, davanti alla Tv chi mangia cioccolatini, snack vari e patatine. È bene ricordare che oltre all'orario della cena occorre fare attenzione a cosa si mangia e alle quantità. Se si segue la dieta mediterranea e si fa sport non si corrono rischi».

Tra i consigli per i giorni successivi alle abbuffate di Natale, sono 8 i suggerimenti della nutrizionista:

1) Iniziare da idratazione e depurazione, bere molta acqua e tisane (zenzero, finocchio);

2) Limitare sale, alcolici e bevande gassate per contrastare la ritenzione idrica;

- 3) A pranzo e a cena prediligere verdure per aiutare il fegato e l'intestino, carni bianche come petto di pollo alla griglia e pesce al vapore e cereali integrali (riso, pasta integrale);
- 4) Non saltare i pasti, evitare il digiuno;
- 5) Se oltre al primo non si vuole rinunciare al secondo e alla frutta, allora niente pane né dolci;
- 6) Fondamentale anche l'attività fisica leggera, riprenderla in modo graduale: il movimento aiuta la digestione e il metabolismo;
- 7) Non autoflagellarsi per gli eccessi, è importante sapere che una trasgressione ha un prezzo: il movimento;
- 8) Per perdere peso non esiste una pozione magica, ma servono costanza e consapevolezza: attività fisica e pesare le porzioni di pane e pasta.

A chi già segue una dieta, sotto stretto controllo di uno specialista in nutrizione, Migliaccio consiglia la dieta di compenso (kcal 950/1.000) per compensare appunto gli stravizi ai quali non abbiamo rinunciato durante le festività. Colazione: 100 grammi di latte 1,8% (parzialmente scremato), caffè a piacere, un cucchiaino di zucchero, una fetta biscottata. Oppure: tè a piacere con un cucchiaino di zucchero, 2 fette biscottate. Metà mattina: una mela o un kiwi o un cappuccino. Pranzo: tonno sott'olio sgocciolato (una confezione da 80 g) o formaggio spalmabile light (80 g); pomodori o insalata o fagiolini a piacere; un cucchiaino di olio extravergine di oliva; pane (40 g) o un pacchetto di crackers da 25 g. Pomeriggio: uno yogurt magro da 125 grammi anche alla frutta o, in alternativa, un cioccolatino. Cena: petto di pollo o pesce (150 g, peso netto e crudo); insalata verde mista o zucchine a piacere; un cucchiaino di olio extravergine di oliva; pane (40 g).

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Dicembre 27, 2025

Autore

redazione